Lección 1
(1º de Enero de 2011)

Las emociones

Pr. Alfredo Padilla Chávez

Según el *Diccionario de la Lengua Española*, una emoción es un "estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, que produce fenómenos viscerales que percibe el sujeto emocionado y con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión".

Las emociones forman parte de la personalidad humana. Pueden motivar para el bien o para el mal. Y, según las emociones, nos sentimos felices, tristes, temerosos o gozosos.

A veces, las emociones dolorosas nos llevan a buscar a Dios como la fuente de ayuda y apoyo. En otras ocasiones, nos llevan a abandonar la fe.

¿Por qué nos habrá creado Dios con emociones?

¿De qué modo las emociones positivas y las negativas afectan nuestro cuerpo y nuestra salud?

I. LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Según Daniel Goleman (1996) y Rafael Bisquerra (2000), clasifican las emociones básicamente en negativas (ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión) y positivas (alegría, humor, amor, felicidad)**,** a esto añaden las emociones ambiguas y estéticas. Estas afirmaron, afectan indefectiblemente al ser humano en su desarrollo. La experimentación de emociones positivas es central en la naturaleza humana y contribuye a la calidad de vida de las personas (Fredrickson, 1998).

a. Favorecen la ampliación del pensamiento acción

- **¿Cuáles son las emociones positivas que conoces?**
  - 🕮 "Y sobre todas estas cosas vestíos de amor, que es el vínculo perfecto" (Colosenses 3:14).

    - Los estados emocionales positivos se asocian con el bienestar, una visión positiva, una relación óptima con otros y con Dios. El amor trae

consigo un conjunto de otros sentimientos y emociones positivos que pueden ser traducidos en conductas muy deseables. La experimentación de emociones positivas puede reparar el daño que las emociones negativas producen, sirviendo así a una regulación emocional. Las emociones positivas son antídotos contra las consecuencias fisiológicas y psicológicas tan que acompañan a los estados emocionales negativos.

- Las emociones negativas se asocian a problemas cardíacos, cáncer, violencia doméstica, celos, envidia, disfunciones sexuales, trastornos alimenticios, suicidio, fobias y trastornos de ansiedad, así como también a depresiones unipolares

b. Favorecen la construcción de recursos

- **¿De qué modo el fruto del Espíritu marca una diferencia en la forma de experimentar la vida?**
  - 🕮 "Más el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe" (Gálatas 5:22).
    - Las emociones positivas permiten a la persona construir recursos personales de afrontamiento para optimizar su salud física y bienestar. El cultivo de emociones positivas contrarresta las tendencias depresivas de las emociones negativas, optimiza la salud y el bienestar y favorece el crecimiento personal permitiendo sentirse satisfecho con la propia vida, tener esperanza, ser optimista, tener experiencias de flujo y ser más feliz. Estas emociones se convierten en constructoras de fuerzas personales de resistencia y de bienestar, favoreciendo la adopción de una nueva forma de ver la vida.

c. Favorecen el crecimiento transformador

- **¿Qué efectos transformadores pueden realizar en nuestra vida las emociones positivas?**
  - 🕮 "Y sobre todas estas cosas vestíos de amor, que es el vínculo perfecto" (Colosenses 3:14).
    - Este vínculo perfecto del amor de Dios en su vida hace que la persona se torne más creativa, muestre un conocimiento más profundo de las situaciones circunstanciales y permite que Dios dirija su vida. Es más resistente a las dificultades y socialmente mejor integrada, con lo que se produce un "espiral ascendente" que lleva a que experimente nuevas emociones positivas con su Creador y Redentor: Jesucristo.

    - Los estados emocionales positivos ofrecen a la persona la oportunidad de considerar y planear sus futuros resultados para esta vida y la eternidad, mientras que los estados emocionales negativos orientan a las personas a responder a eventos próximos e inmediatos.

- **¿De qué manera tu estado emocional impacta en tus acciones?**

- **¿Por qué es valioso no tomar decisiones importantes en medio de emociones, sean estas positivas o negativas?**

II. JESÚS Y LAS EMOCIONES

a. Compasión por los que sufren

- **¿Qué emoción motivó a Jesús a ayudar a aquellos que sufren?**
  - 🕮 "Movido a compasión, Jesús extendió la mano y tocó al hombre, diciéndole: Sí quiero. ¡Queda limpio!" (Marcos 1:41).
    - ▪ Jesús no solo sintió compasión cuando las personas tenían necesidades básicas, sino también cuando no tenían liderazgo, dirección o metas. Jesús no solo sintió compasión, sino lo mostró a través de hechos concretos. Jesús sintió compasión por este hombre y lo curó instantáneamente.

b. Tristeza por los incrédulos

- **¿Cuáles son algunas de las emociones dolorosas que experimentó Jesús por Jerusalén?**
  - 🕮 "Y cuando llegó cerca de la ciudad, al verla, lloró sobre ella" (Lucas 19:41).
    - ▪ Jesús sentía tristeza al mirar el futuro y ver el destino de Jerusalén. Sentía tristeza por los habitantes de la ciudad que lo habían rechazado. A pesar del gran amor de Jesús y de sus milagros, muchos no comprendieron que Jesús era el Mesías. Jesús también sufría cuándo observaba los resultados del pecado en la humanidad. "Jesús se les quedó mirando, enojado y entristecido por la dureza de su corazón, y le dijo al hombre: Extiende la mano. La extendió, y la mano le quedó restablecida" Mar 3:5

- **¿Cómo podrías, mediante palabras y hechos, revelar mejor la compasión que sientes por los que sufren?**

- **¿De qué modo las emociones vividas por de Jesús nos ayudan a comprender y aceptar nuestras emociones?**

III. CONFIAR NUESTRAS EMOCIONES A DIOS

a. Nuestras tristezas las transformará en gozo

- **¿Qué promesa redentora hizo Jesús acerca de las tristezas que atravesarían sus discípulos?**
  - 🕮 "De cierto, de cierto os digo, que vosotros lloraréis y lamentaréis, y el mundo se alegrará; pero aunque vosotros estéis tristes, vuestra tristeza se convertirá en gozo" (Juan 16:20).
    - ▪ El dolor, la pena y la angustia son una realidad en la vida del creyente pero esta no es duradera, estas se volverán en gozo. Este es el centro de la promesa de Jesús. Los creyentes tenemos la certeza que la tristeza no solo pasará, sino también dará lugar al gozo.

    - ▪ El tipo de gozo que ofrece Jesús no es el mismo que conocemos ahora. Jesús nos ofrece felicidad total, una condición eterna que ningún enemigo puede quitar a los salvados.

- **¿De qué modo tu seguridad en Dios te ayuda a pasar por las adversidades de la vida?**
- **¿Cómo podrías usar las promesas de Jesús para animar a alguien que tiene una gran pena?**

CONCLUSIÓN

¿Cómo influyen las emociones positivas en nuestra vida?

¿Qué hemos aprendido hoy? y ¿Para qué nos servirá lo aprendido?

Examina la lista de emociones positivas en Gálatas 5:22. Elige una emoción y durante esta semana investiga textos bíblicos con respecto a esta emoción. Crea un banderín que describa esta emoción para colgarlo en tu hogar. Si lo deseas crea placas o cuadros de madera, metal o cartón, y comparte tus textos y experiencias en un encuentro semanal.

Alfredo Padilla Chávez
Pastor IASD Puente Piedra "A"



RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia (rdch@arnet.com.ar)
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática